

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9» г. Печора

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим советом

Протокол №1 от 31.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

Направленность программы: социальная

Возраст учащихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
социальный педагог
И.С. Казарцева

2023 год, г. Печора

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Основы здорового образа жизни»

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа создана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, Распоряжения Министерства просвещения РФ №Р-23 от 1 марта 2019 года «Об утверждении методических рекомендаций по созданию мест для реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, естественнонаучного, технического и гуманитарного профилей в образовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, и дистанционных программ обучения определенных категорий учащихся, в том числе на базе сетевого взаимодействия».

Программа составлена в соответствии с:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приложением к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»,

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28,

- Приказом МОУ «СОШ №9» от 22.06.2022 № 281/2 «О создании и функционировании Центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста» на базе МОУ «СОШ № 9».

Курс внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» предназначен для работы с учащимися в рамках *социального, спортивно-оздоровительного направлений* внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Актуальность

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений – изменилась социальная ситуация развития детей: резко возросла

информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей, однако чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность подростков. Ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе данный курс, в котором существенное место должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Адресат программы: данная программа рассчитана на учащихся средней школы 7-8 классов.

Срок освоения программы: на изучение программы «Основы здорового образа жизни» предусмотрено 34 занятия по 40 минут, по 1 занятию в неделю. Срок реализации – 1 учебный год.

Формы организации образовательного процесса: теоретические развивающие занятия, индивидуальные и групповые практические занятия, индивидуальные консультации.

Виды занятий: дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, дебаты, проектный метод, аудио – визуальные методы подачи материала, решение ситуативных задач, практико-ориентированные занятия.

1.2. Цель и задачи программы

Целью курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса:

Образовательные:

1. формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
2. обучение учащихся самопознанию;
3. обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
4. обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
5. обучение здоровому питанию;
6. формирование физической культуры личности;
7. обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
8. привитие детям элементарных гигиенических навыков.

Воспитательные:

1. формирование желания быть здоровым душой и телом;
2. формирование стремления творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
3. приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

1. обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают гармонию с собой и с миром;
2. формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		теория	практика	общее
1	Здоровье, здоровый образ жизни	7	-	7
2	Обучение самопознанию	3	1	4
3	Межличностное общение	5	1	6
4	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	6	2	8
5	Профилактика вредных привычек	6	-	6
6	Основы семейной жизни.	3	-	3
	Итого:	30	4	34

Содержание

Значение хорошего здоровья для общества.

Раздел №1: Здоровье, здоровый образ жизни

Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах.

Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов. Питание народа, его кухня – важнейшая часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи – как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни.

Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.

Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления. Режим физического и умственного труда и отдыха – важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима – серьезный фактор волевого самовоспитания.

Раздел №2: Обучение самопознанию.

Индивидуальные особенности строения и развития человека. Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание. Нужно ли человеку учиться познавать себя. Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.

Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, и др.). Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей. Мои ценности. Я принимаю решения.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

Раздел №3: Межличностное общение

Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: личность, социальная среда, индивид, индивидуальность, самовыражение; взаимосвязь между личностью и социальной средой.

Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.

Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек.

Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола.

Раздел №4: Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев.

Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения. Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах. Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы, приводящие к травматизму в быту и на улице. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Правила безопасного проезда в транспорте. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации. Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах. Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека. Экология и экологическая безопасность. Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России.

Раздел №5: Профилактика вредных привычек.

История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ. Почему люди начинают курить. Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма. Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя. Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека.

Раздел №6: Основы семейной жизни.

О поле – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека.

Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.

Календарный учебный график программы «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
Раздел №1: Здоровье, здоровый образ жизни		
1	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».	
2	Продукты питания в разных культурах.	
3	Традиции национальной кухни.	
4	Двигательный режим.	
5	Биологические ритмы организма.	
6	Утомление и переутомление.	
7	Условия труда и отдыха.	
Раздел №2: Обучение самопознанию		
8	Знание своего тела.	
9	Осознание и признание себя	
10	Самопознание через ощущение, чувство, образ	
11	Самоуважение и самооценка.	
Раздел №3: Межличностное общение		
12	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.	
13	Базовые компоненты общения.	
14	Виды и формы общения.	
15	Виды и формы общения.	
16	Отношения между мальчиками и девочками.	
17	Отношения между мальчиками и девочками.	
Раздел №4: Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев		
18	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	
19	Безопасное поведение на дорогах.	
20	Факторы, приводящие к травматизму.	
21	Способы оказания доврачебной помощи.	
22	Безопасное поведение в транспорте.	
23	Экстремальные ситуации криминального характера.	
24	Экстремальные ситуации аварийного характера.	
25	Поведение в природной среде.	
Раздел №5: Профилактика вредных привычек		
26	Почему люди употребляют ПАВ.	

27	Аспекты курения	
28	Последствия курения.	
29	Влияние курения на потомство.	
30	Злоупотребление алкоголем	
31	Привычка сохранять здоровье.	
Раздел №6: Обучение навыкам семейной жизни.		
32	Близкие отношения и связанные с ними риски.	
33	Семья, брак, функции семьи	
34	Семейные стили воспитания	

1.4. Планируемые результаты

приобретаемые учащимися в процессе изучения программы:

Метапредметные:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Личностные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной программы «Основы здорового образа жизни»

2.1. Условия реализации программы

Для полноценной реализации программы необходимо:

материально-техническое обеспечение:

- учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий оснащенная удобной мебелью – место для индивидуальной и групповой работы;
- аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)

аппаратные средства:

- современный компьютер, обеспечивающий учащемуся мультимедиа-возможности: видеоизображение и звук;
- устройства для презентации: проектор, экран;
- выход в глобальную сеть Интернет.

2.2. Формы контроля

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы контроля: анализ выполняемых практических работ; разбор предлагаемых ситуаций; выполнение самостоятельных проектов.

2.3. Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения ребёнка по дополнительной образовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½)	5	
		- максимальный уровень (ребенок освоил практически	10	

		весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)		
1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование
		- средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой)	5	
		- максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
2. Практическая подготовка ребенка:				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	1	Контрольное задание
		- средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)	5	
		- максимальный уровень (ребенок	10	

		овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)		
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	- минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание
		- средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
		- максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)	Креативность в выполнении заданий	- начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание

		- репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
		- творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
3. Общеучебные умения и навыки ребенка:				
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:				
3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельно в подборе и анализе литературе	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Анализ исследовательской работы
		- средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	
		- максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	

3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	- минимальный уровень – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		- средний уровень – работает с 5 компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		- максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить	Самостоятельно в учебно-исследовательской работе	- минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при проведении исследовательской	1	Анализ исследовательской работы

самостоятельные учебные исследования)		работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога		
		- <i>средний уровень</i> – занимается исследовательской работой с помощью педагога или родителей.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> – осуществляет исследовательскую работу самостоятельно, не испытывает особых трудностей	10	

3.2. Учебно-коммуникативные умения:

3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	- <i>минимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <i>средний уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи	- <i>минимальный уровень</i> умений. По аналогии с	1	Наблюдение

	учащимся подготовленной информации	п.3.1.1. - <i>средний уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятель- ность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	- <i>минимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <i>средний уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	- <i>минимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <i>средний уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	

3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	- <i>минимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <i>средний уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- <i>минимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	1	Наблюдение
		- <i>средний уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	5	
		- <i>максимальный уровень</i> умений. По аналогии с п.3.1.1.	10	

2.4. Список литературы

Литература, рекомендуемая для педагога:

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие. -2-е изд. стереотипич. – М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96.
2. Жуков О.Ф., Лукьянова М.И. Образовательной программа "Культура здоровья". – Ульяновск: УлГУ, 2012.
3. Климович В.Ю. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация

- оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие. – Ульяновск, 2004. - 207 с.
4. Наглядно-методическое пособие. – М.: Центр «Планетариум», 2004. - 76 с.
 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. - метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.
 6. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
 7. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / – 2005.
 8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003. - 273с.

Интернет – источники:

1. Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.
2. «Российский Красный крест» www.redcross.ru